

Вознюк О.В. Педагогічні ресурси здоров'я учасників освітнього процесу // Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю «Вища освіта в медсестринстві: проблеми і перспективи», Житомир, 19-20 жовтня 2017 р. /за ред. В.Й. Шатила. – Житомир: Полісся, 2017. – 444 с. – С. 64-72.
ISBN 978-966-655-869-8

УДК 371.2

ПЕДАГОГІЧНІ РЕСУРСИ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Вознюк О. В.,

Житомирський державний університет імені Івана Франка, м. Житомир, Україна

Annotation

PEDAGOGICAL RESOURCES OF HEALTH OF THE EDUCATIONAL PROCESS PARTICIPANTS

Voznyuk A.V.

Zhytomyr Ivan Franko State University, Zhytomyr, Ukraine

Purpose of the article: due to the analysis of pedagogical reality (pedagogical, educational and upbringing systems and technologies, social and pedagogical environment, directions of pedagogical theory and practice) to find out the essence, the main features, medical and biological resources of these pedagogical directions concerning the formation of the skills of a healthy way in the participants of the educational process the skills of healthy way of life and improvement of their somatic, social, psychological health.

The main **method** of the research is a system simplification method due to which the unification of the peculiarities of different pedagogical systems and trends.

The **results** of the research consists in outlining most powerful health-centered pedagogical aspects, within which the conditions for the formation of healthy lifestyle skills in the participants in the educational process are realized.

The **originality** of the scientific results is that for the first time the health-saving aspects of twelve pedagogical directions have been revealed.

Conclusions and prospects of the research: pedagogical reality reveals powerful means regarding medical and biological resources of somatic, social, and psychological health of the participants of the educational process. The prospects of the research are related to the construction of a holistic system of healthcare-saving foundations of pedagogy and education.

Key words: pedagogical reality; medical and biological resources of health and healthy way of life\ health-saving aspects of pedagogical directions; the method of dance-motor therapy; the method of paradoxical intention.

Актуальність дослідження. Кінець ХХ століття характеризується духовно-моральною кризою суспільства, виявляючи компенсаторний процес, спрямований на відродження загальнолюдських ціннісних орієнтацій. Одночасно в педагогічних сферах підвищується інтерес до медико-біологічних засад педагогічного процесу як інструменту не тільки покращення здоров'я учасників освітнього процесу, але й засобу формування в них навичок здорового способу життя. Це зумовлюється тим, духовний, фізичний та моральний занепад в нашій державі, алкоголізація суспільства спричинюють досить високий рівень захворюваності і смертності населення, руйнування сім'ї як основи здорового суспільства. В останні десятиліття спостерігається тенденція до омолодження алкоголізму, що спричинило необхідність створення підліткової і навіть дитячої наркології.

За таких умов, здоров'я та здоровий спосіб життя як комплексний та багатоаспектний

феномен набуває міждисциплінарного статусу. Про це свідчать праці загальнонаукового спрямування А. Ф. Бойко, Н. А. Гундарова, О. В. Сахно, Л. П. Сущенко та ін. Медико-біологічні аспекти здоров'я відображено у працях М. М. Амосова, Г. Л. Апанасенка, В. І. Войтенко, Н. Б. Борисенко, В. А. Єренкова, А. В. Мартиненко, А. Г. Хрипкової, З. М. Шкиряк-Нижник та ін. Проблеми, пов'язані із згубними звичками, які поширюються у світі серед представників молодого покоління, знайшли відображення у працях науковців В. С. Бітенського, В. С. Братуся, М. Е. Бурно, А. Е. Личко, Б. Г. Херсонського та ін.

Формулювання цілей статті. За таких умов вкрай актуальним постає дослідження ресурсів педагогічного процесу щодо покращення здоров'я суб'єктів освіти, чому і присвячена стаття.

Виклад основних положень. Аналіз педагогічної дійсності (педагогічних, освітньо-виховних систем та технологій, соціально-педагогічного середовища, напрямів педагогічної теорії і практики) дозволяє виявити декілька найбільш потужних здоров'яцентрованих педагогічних аспектів, в межах яких реалізовано умови для формування навичок здорового способу життя в учасників освітнього процесу [1; 2]. Відтак, ми розглянемо сутність, основні особливості та медико-біологічний ресурси кожного з напрямів.

1. Орхестичне виховання як музично-театралізована діяльність.

У "Комплексній програмі художньо-естетичного виховання у загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладах" наголошується на тому, що мистецтво як форма суспільної свідомості та культурна практика має унікальні можливості впливу на людину, тому художньо-естетичне виховання потрібно розглядати не лише як процес набуття художніх знань і вмінь, а, насамперед, як універсальний засіб особистісного розвитку дітей та молоді на основі виявлення індивідуальних здібностей, різнобічних естетичних потреб та інтересів. У цьому зв'язку особливої уваги набувають ідеї виховання дітей та молоді засобами орхестики – вільного (пластичного, ритмопластичного) танцю. Виразним прикладом плідного звернення до художньо-образного виховання дітей та молоді є педагогічна система відомого українського композитора, хореографа, першого теоретика українського народного танцю, етнографа В.М. Верховинця. Доцільність використання театралізованих музично-святкових ігор у супроводі пісень вчений пояснював природними психофізіологічними особливостями людини, яка весь час перебуває в русі й прагне самореалізації у певній діяльності, що реалізується у яскравій музикальності українського народу. Саме тому педагог і науковець вважав, що ритмізовані музично-театральні ігри мають педагогічну цінність, – адже вони об'єднують дітей і перетворюють гру на спільну творчу працю. Відтак, В.М. Верховинець також надавав важливого виховного значення народному хореографічному мистецтву, заснованому на виразності тілесної пластики людини та її ритмізованих рухів.

Через фокусування людини на позитивних емоціях та відкритості сценічного мистецтва, подібні музично-театральні ігри та постанови здавна здійснювали потужний психотерапевтичний вплив на людину, позбавляли її *психотілесних затисків і психологічних травм*.

У цьому зв'язку можна говорити про індивідуальну психокорекцію пацієнтів з афективними розладами з використанням *методу танцювально-рухової терапії*. Експериментами було показано, що танцювально-рухова терапія робить позитивний вплив на загальне психологічне благополуччя особистості, відзначається підвищення самоприйняття, автономії, прояснення життєвих цілей, позитивна зміна відносин з іншими, відчуття особистісного зростання, відповідальності, що відображено в динаміці показників за методикою К.Ріффа.

У психотерапевтичній програмі з дослідження впливу танцювально-рухової терапії на здоров'я людей використовувалися такі прийоми і техніки:

– техніки роботи з тілом, диханням, ритмом (для розвитку моторики, розширення рухового репертуару, зняття м'язового та емоційного напруження, підвищення чутливості до тілесних відчуттів, розвитку навичок саморегуляції);

– кінестетична емпатія (для виходу на глибокий рівень невербальної взаємодії через сенсорну налаштованість на психоемоційний стан іншої людини, розвиток емпатії, усвідомлення і відреагування емоцій);

– робота з предметами і образами (для подолання опору, для образного самовираження, розширення рольового репертуару);

– індивідуальна і парна танцювальні імпровізації, структурований танець (з метою саморозкриття і самоприйняття);

– спільний цілеспрямований підбір музики (для посилення емоційного розкриття) [3]

Загалом, у цьому зв'язку можна навести думку Л.С. Виготського щодо впливу мистецтва та здоров'я людини, оскільки "мистецтво є необхідним розрядженням нервової енергії та складним засобом врівноваження організму та середовища в критичні моменти нашої поведінки. Тільки в критичних точках нашого шляху ми звертаємось до мистецтва". Стан творчості можна назвати й "катарсисом митця", прагненням "полегшити душу".

2. Метод "таланту як синтезу талантів" М. П. Щетиніна.

Талановитий педагог М.П. Щетинін висловив припущення, що здібність до одного виду діяльності складається зі спроможностей до інших, тому талант може розумітися як синтез множини талантів. Відповідно, завдання з розвитку кожної здібності має бути одночасно і задачею розвитку "побічних" здібностей. Отже, як вважає М. П. Щетинін, щоб виховати спеціаліста, треба, крім турботи про конкретну спеціалізацію, розвивати "людину взагалі", людину в цілому, що сполучає різні моделі поведінки та володіє різними стилями діяльності, виявляючись багатогранною, творчою істотою. Суттєво, як довели психологічні дослідження, що творчі особистості є парадоксальними істотами та складають систему множини талантів. Цей принцип став засадовим для ідеї школи-комплексу, яка в початковому вигляді розглядалася як спілка шкіл: загальноосвітньої, музичної, художньої і хореографічної.

У цьому зв'язку Кейті Овері сформулювала аспекти так званих "інтелектуальних вигод" від музики. Як повідомляється в журналі *"Nordic journal of music therapy"* (№ 1, 2000), нею були визначені побічні інтелектуальні ефекти, що виникають в результаті музичних впливів, такі як: підвищення рівня читацьких навичок; підвищення рівня мовних навичок; поліпшення навичок, необхідних для вирішення просторових і часових завдань; поліпшення вербальних і лічильно-арифметичних здібностей; поліпшення концентрації уваги; поліпшення пам'яті; поліпшення моторної координації тощо.

3. Сугестопедичні, сугестологічні, релаксopedичні, гіпнотичні методи.

Як і В. Л. Райков (який використовував гіпнотичні стани людини для її навчання), український викладач методів прискореного навчання Володимир Стефанішин використовував сугестопедичні інструменти у педагогічному процесі, що дозволило виявити нові грані і здібності розуму за допомогою гіпнотичних станів. У *Київському НДІ психології* він досліджував розвиток за допомогою гіпнозу. У глибокому трансі людям навіювалось, що час для них тече дуже швидко, так що вони просувалися в майбутнє на дні, місяці, роки. Їм постійно задавалися питання: "Що ви робите? Що відбувається?". А після виведення з гіпнозу їх запитували про те, яким вони бачать зараз своє майбутнє, і записували мрії. Відповідно до досліджень В. Стефанішина, погляд на майбутнє з гіпнотичного стану виявлявся ближче до реальності, ніж мрії цих людей і їхнє пророкування у звичайному стані.

Як і багато інших вітчизняних учених, В. Стефанішин намагався використати стан глибокого трансу для прискорення навчання. Так, наприклад, увівши тринадцятилітнього хлопчика в сомнамбулічний стан, він ліквідував усі бар'єри, що заважали йому вивчати геометрію, і перетворив його на компетентного професіонала. Але В. Стефанішин, як і Г. Лозанов, був упевнений, що індивідуальне навчання змінювати власний стан є набагато більш безпечним і, якщо говорити про довгострокове запам'ятовування, є більш ефективним підходом. Однією з причин, чому Г. Лозанов, який добре володів гіпнозом, розробив сугестологію і сугестопедію, була спроба уникнути деструктивного впливу глибокого трансу на розум людини.

Розглянутий напрям педагогічної практики дозволяє активізувати ресурси людської підсвідомості та реалізувати механізми саморегуляції, що дозволяє людині формувати психолого-поведінкову, когнітивно-емоційну, морально-світоглядну стратегії здорового способу життя та ефективно протидіяти негативним впливам соціального середовища.

4. Педагогіка успіху та радості.

Одним із найважливіших пріоритетів нашої цивілізації є успіх, з досягненням якого пов'язуються практично всі життєві цінності сучасної людини, серед яких найголовніша – щастя. Серед своєрідних аспектів педагогічної системи В. О. Сухомлинського є його *"Школа радості"*, яка виявляє ще один синергетичний ресурс (відкритість оточенню), оскільки базується на положенні, що одним із головних чинників розвитку дітей є атмосфера їхнього підвищеного настрою, урочистості, естетичної екзальтації, що позитивним чином відкриває дитину до світу у всіх проявах її навчальної та, загалом, життєвої активності.

У контексті *"Школи радості"* доречно навести й *"школу радості й успіху"* А. С. Белкіна, яка спрямовує діяльність педагога на активізацію в учнів стану емоційної радості та базується на принципі *"завтрашньої радості"* А. С. Макаренка, коли весь педагогічний процес спрямований на те, як викликати у дітей почуття радощів, забезпечити успіх у навчанні. Як пише А. С. Белкін, успішність у шкільному навчанні (незалежно від навчальної дисципліни та типу навчання), переживання успіху в навчальній та ігровій діяльності визначають подальшу життєву траєкторію людини, її соціальний статус та загальну успішність у майбутньому дорослому житті.

Відтак, успішність дитини хоча б в одній сфері діяльності приводить до формування психологічної установки на успішність та радість, що завдяки синергетичному ефекту спрямовує будь-яку діяльність дитини на досягнення успіху. І навпаки, якщо дитина не пізнала успіх та радість у сім'ї, під час перебування у дитячому садочку, під час навчання у школі, то в подальшому житті для неї буде вельми проблематичним досягти успіху.

У цьому зв'язку особливо важливим є синергетичний принцип "талант – це сума талантів і здібностей", оскільки основою для всіх спеціальних здатностей є загальні здатності ("генеральний чинник інтелекту", "базальний чинник обдарованості"). Тож завдання з розвитку в людини окремої якості має бути водночас і завданням розвитку "помежованих" якостей і здібностей, коли для того щоб виховати фахівця, потрібно, крім занепокоєння про спеціалізацію, розвивати "людину взагалі", людину в цілому.

Це відповідає синергетичному принципу нададитивності (виявляє системні властивості цілого), реалізацію якого можна ілюструвати практикою Вальдорфської школи, де дитина з першого класу включається паралельно з вивченням точних дисциплін у заняття художньо-естетичного циклу (музика, живопис, скульптура, архітектура, театр). Особливо цікавим тут є використання евритмії – особливого виду мистецтва як синтезу думки й слова, кольору, музику, рухів.

Успішність, з іншого боку, заперечує егоцентризм (та егоїзм), оскільки саме неуспішність має тенденцію викликати захисну реакцію – підвищену самооцінку, яка є певною функцією егоцентричної позицією людини. Суттєво також, що науковці ще в 70-ті роки ХХ століття довели, що деструктивна поведінка школярів прямо пов'язана зі шкільною неуспішністю, а А. Маслоу показав, що поведінка та спілкування залежать від рівня успішності учня у навчанні. При цьому успіх в навчанні веде до зміцнення самостійності, самоповаги, покращення взаємин з оточуючими, зміни самопочуття учня. Нині ця теза може здатися парадоксальною, оскільки успіх у сучасному суспільстві, яке все більше занурюється в безодню аморальності, починає визначатися іншими критеріями.

Тобто нерозв'язний характер внутрішнього протиріччя між вимогами батьків і в цілому зовнішнього середовища, неможливість їм відповідати виявляє джерело постійної афективної напруженості, що в багатьох випадках призводить до компенсаторної гіпертрофії власного "Я", та розвитку егоцентризму, хворобливого самолюбства і неадекватного почуття власної гідності. Егоцентризм у даному випадку виконує захисну функцію в конфлікті між "Я" та ""не-Я", призводячи до "закриття" "Я", до перекручування механізмів оцінки

дійсності, сприяючи розвиткові агресивного відношення до дійсності.

Отже, нездатність учня виявити свої здібності перед класом може призвести до покарання поганою оцінкою та моральним засудженням, що демобілізує учня, підриваючи віру в свої можливості. Як наслідок, знижується пошукова активність учня. Це зумовлює появу нових невдач та формування замкнутого кола неуспішності. М. Селігман у концепції "навченої безпорадності" довів, що люди, перед якими ставилися завдання, які принципово не мали розв'язку, виявлялися нездатними в подальшому виконати легкі завдання, які мали розв'язок. Було доведено, що захистом від безпорадності у навчанні постає досвід перемог, тобто досвід психологічних станів і поведінки у випадках, коли вдається контролювати ситуацію.

І навпаки, успіх є шляхом до радості та синергетичного поєднання "Я" та "не-Я".

Відтак, успіх, що постає одним із головних життєвих пріоритетів людини, як целепокладальна категорія пов'язується з процесом ефективного досягнення людиною життєвих цілей. Люди, які ясно й чітко усвідомлюють свої життєві цілі та засоби їх реалізації, досягають у житті значно більшого, ніж решта інших, хто не ставить перед собою цілей і не бачить життєвих перспектив. Останні часто відчують вакуум життєвого сенсу, оскільки смисл як система цілей людського існування розуміється як мета, як "думка про мету", що є потенційною категорією, спрямованою у майбутнє.

Неуспішність призводить до розвитку комплексу неповноцінності та через захисну психологічну реакцію може формувати комплекс переваги над іншими людьми, що оскалює агресивне ставлення людини до оточуючого світу. Неуспішність учнів часто трансформується у стійку психологічну установку, яка визначає появу нових невдач і призводить до формування замкнутого кола неуспішності й безпорадності. Деструктивна поведінка школярів часто пов'язана зі шкільною неуспішністю.

За таких умов успішність дитини хоча б в одній зі сфер діяльності веде до формування психологічної установки на успішність і радість у житті. Успіх у навчальній діяльності веде до зміцнення самостійності, самоповаги, поліпшення взаємин з навколишніми, веде до гармонізації поведінки всіх учасників освітнього процесу. Водночас вкорінення дитини в одній формі успіху може призвести до деструктивної прив'язки до такого специфічного успіху, що може мати негативні наслідки у подальшому житті.

У цьому зв'язку важливими є висновки Г.І. Косицького, який проводив дослідження з двома групами пацієнтів. Ці дві групи навчали долати перешкоди. При цьому, перша група пацієнтів була поставлена в умови, коли ці перешкоди можна було здолати, а друга група – ні. Відтак, перша група була успішною, а другу навчали неуспішності, безпорадності. Через декілька поколінь успішній і неуспішній групам пересадили клітини раку. **Перша група вижила вся, друга – вся загинула.** Тут важливим буде й те, що серед випускників Гарвардського університету відмінники мають найбільшу тривалість життя [4, с. 206]

5. Трансперсональна психопедагогіка С. Грофа.

С. Гроф у книзі "Подорож у пошуках себе" розповідає про особливі змінені стани свідомості, названі трансперсональними, оскільки вони дозволяють трансцендувати (переборювати) рамки простору і часу нашого феноменального світу. Дані стани можуть виникати спонтанно в результаті стресів, потрясінь. С. Гроф протягом тридцяти років вивчав змінені стани свідомості внаслідок прийняття людиною різних психоделіків. Потім він винайшов свій метод ініціювання змінених станів, що базується на вивченні релігійного досвіду збагнення Вищої реальності. Даний метод був названий холотропним диханням, тобто диханням у найбільш швидкому темпі під особливу ритмічну музику. У результаті того, що через якийсь час (сеанс холотропного дихання може продовжуватися до 3-4 годин) біологічний час людини прискориться в результаті прискорення органічних процесів, викликаних швидким подихом, а також у результаті досягнення стану самогіпнозу, людина усе більш занурюється, регресує усередину свого життя аж до народження і нижче, переживаючи її як би заново. У процесі такого переживання стреси, негативні моменти людського життя одержують повторну актуалізацію, що приводить до звільнення від них.

Трансперсональний стан свідомості дозволяє не тільки одержати психосоматичний доступ до багатьох куточків людського життя в минулому (а іноді також в майбутньому), але і перебороти просторово-часові обмеження нашої повсякденної свідомості. Створений С.Грофом напрям вивчення людини і Всесвіту є науковим і в цілому прийнятий психологами і психіатрами.

Трансперсональні переживання виявляють характеристики, що змушують піддавати сумніву більшість фундаментальних передумов матеріалістичної науки і механістичного світогляду. Будь-яке неупереджене вивчення трансперсональної області психіки приводить до висновку, що ці спостереження являють собою серйозний виклик ньютону-картезіанській (класичній) парадигмі західної науки. Люди, що пережили епізоди зачаття чи перебування в утробі матері, елементи свідомості тканин, чи органів кліток, здобувають при цьому, з погляду медицини, відомості щодо анатомії, фізіології і біохімії відповідних процесів. Переживання спогадів предків, досвіду расового і колективного несвідомого, минулих утілень також часто містять точні деталі архітектури, одягу, зброї, мистецтва, соціальної структури і релігійної практики відповідних культур чи періодів, навіть інформацію про конкретні історичні події. Люди, що переживають філогенетичні епізоди чи ототожнення з існуючими формами життя, знаходять їх не тільки справжніми і переконливими, але також отримують багато інформації щодо психології тварин, етології, їхніх специфічних звичок і особливостей репродуктивного циклу. У деяких випадках це супроводжується архаїчною м'язовою енервацією, не характерною для людини, чи навіть складними діями, такими, як виконання шлюбного танцю.

Люди, що переживають епізоди ототожнення з рослинами чи їхніми частинами, нерідко подають важливі відомості про процеси, що відбуваються в них – проростання насіння, фотосинтезу в листках, ролі ауксину для росту, обміну води і мінералів у кореневій системі, про запилення. Часто зустрічається переконливе почуття свідомого ототожнення з неживою матерією чи неорганічними процесами – водою в океані, вогнем, блискавкою, діяльністю вулканів, ураганами, із золотом, алмазами, гранітом і навіть із зірками, галактиками, атомами і молекулами. Такого роду переживання теж можуть іноді приносити точну інформацію про різні природні процеси.

Особлива категорія трансперсональних переживань – телепатія, парапсихологічна діагностика, ясновидіння, передбачення майбутнього, психометрія, позатілесні переживання й ін. стає предметом експериментальних досліджень. Це єдиний тип трансперсональних феноменів, що обговорюється в академічних колах, хоча, на жаль, з чималою часткою упередженості.

Філософські труднощі аналізу цих станів збільшуються тим, що в незвичайних станах свідомості відображення матеріального світу переплітається зі змістом, що з погляду західної людини не належить об'єктивній реальності. Можна згадати тут юнгівські архетипи – світ божеств, демонів, деміургів, героїв, наділених надлюдськими здібностями, і складні міфологічні, легендарні епізоди. Однак навіть такі переживання можуть подавати точну інформацію про релігійний символізм, фольклор і міфологічні структури в різних культурах, раніше невідомих людині.

Існування і природа трансперсональних переживань порушують деякі найбільш фундаментальні припущення механістичної науки. Вони вимагають визнання таких немов би абсурдних уявлень, як відносність і умовність усіх фізичних границь, несилкові, непричинні (непросторові) зв'язки Всесвіту, комунікація за допомогою невідомих засобів і каналів, пам'ять без матеріального субстрату, нелінійність часу, свідомість, зв'язана з усіма живими організмами, у тому числі з нижчими тваринами, рослинами, одноклітинними і вірусами, і навіть неорганічною матерією.

Багато трансперсональних переживань, які *постають потужним ресурсом розвитку людини*, включають недоступні безпосередньо органам чуттів людини події макрокосму і мікрокосму чи періодів, що передують виникненню Сонячної системи, формуванню Землі, появі живих організмів, розвитку центральної нервової системи, появі homo sapiens. Усе це

ясно вказує на те, що якимсь невідомим поки чином свідомість людини містить інформацію про весь Усесвіт, про все існування. Людина володіє потенційним емпіричним доступом до будь-якої його частини й у деякому змісті є всією космічною мережею, будучи одночасно мізерно малою її частиною, окремою і незначною біологічною істотою.

6. Педагогіка усвідомлених сновидінь.

До єдності свідомості і підсвідомості як мети освітнього процесу ведуть як творча діпластична діяльність (в якій поєднуються протилежності), як медитація, так і усвідомлені сновидіння, які становлять особливу педагогіку.

На відміну від медитативного стану, в який людина потрапляє в бадьорому стані, генеруючи стан, проміжний між сном і бадьорістю, в усвідомлене сновидіння людина потрапляє зі стану сну, точніше швидкого сну, в якому активна діяльність правої півкулі головного мозку, коли людина не усвідомлює себе. У той момент, коли людина усвідомлює, що спить, активізується діяльність лівої усвідомлюючої півкулі, що приводить до поєднання право- і лівопівкульових функцій. За таких умов людина усвідомлює себе у своїх снах і може режисерувати їх, змінюючи на власний розсуд сюжетну лінію, у тому числі з метою розвитку тих чи інших якостей, що і дозволяє говорити про педагогіку усвідомлених сновидінь, яка виявляє колосальні ресурси для розвитку людини, оскільки, як показує практика усвідомлених сновидінь, дозволяє досягати педагогічних цілей набагато швидше, ніж у звичайному стані. Причому, в усвідомленому сновидінні ступінь реальності того, що відбувається, перевершує реальність, про що говорить загострення органів почуттів людини і посилення сенсорних якостей сновидної реальності, коли звуки, колірна гамма стають більш насиченими.

За таких умов, людина отримує потужний психотерапевтичний та психокорекційний інструмент, який дозволяє долати проблеми, пов'язані із здоров'ям.

7. Сучасні поведінкові психолого-педагогічні концепції розвитку людини.

Спостереження за повсякденними вчинками людей і дані клінічної психіатрії дозволяють стверджувати, що форми поведінки тієї або іншої людини в різних ситуаціях, як правило, різноманітні. Людина, використовуючи множину соціально-психологічних масок, грає, швидко перебудовуючи свою психіку і поведінкові стратегії залежно від потреб ситуації. Зникнення цієї рольової гнучкості в поведінці людини свідчить про серйозне порушення механізмів соціальної поведінки.

Дистанціювання людини від своїх соціальних ролей дозволяє їй рефлексувати – дивитися на саму себе і ситуацію, у якій вона знаходиться, збоку, тобто дозволяє їй успішно контролювати не лише мимовільну сферу своєї психіки, але і події й обставини навколишньої дійсності. Саме на основі подолання людиною стану ототожнення себе зі своїм тілом і своїми соціальними ролями можливий не тільки процес гармонізації стосунків із навколишнім середовищем і попередження агресії (коли людина, використовуючи ресурси своєї підсвідомості, здатна уникати агресивних ситуацій) – можливе й успішне використання ефективних технік подолання агресії у випадку, коли агресивної ситуації уникнути не вдалося. В останньому випадку саме вміння піднятися над ситуацією дозволяє людині успішно її контролювати, використовуючи при цьому певні поведінкові механізми.

Насамперед слід зазначити так званий “*механізм руйнації шаблону*”, використовуваний у практиці нейро-лінгвістичного програмування в якості елемента недирективного гіпнозу. Цей механізм передбачає руйнацію схеми поведінки агресивної людини, яка нашоується на несподівану реакцію з боку потенційної жертви. У результаті порушення стійкої поведінкової моделі агресор виявляється спантеличеним, дезорієнтованим, тобто, відкритим сугестивному впливу ззовні. Людина із жертви парадоксальним чином перетворюється на чинник сугестивного впливу на свого насильника, якому може бути навіюване як умиротворення, так і стан пригніченості, страху. Ефективним при цьому може бути вплив, метою якого є вікова регресія агресора, що занурює його в стан дитинства, у якому він починає почувати свою незахищеність і уразливість.

Радикальним же засобом руйнації шаблону є метод “*контрольованого божевілля*”. Цей

метод ефективний в особливо небезпечних ситуаціях, що загрожують життю. Проте він може бути застосований й у ситуаціях “м’якої агресії” – на виробництві, в офісі, сім’ї, суспільному транспорті, де, крім методів руйнації шаблону може бути використаний і так званий метод *“психологічного айкідо”* (М. Є. Літвак), який, будучи чинником, що перериває поведінковий шаблон, спрямований на “амортизацію” агресії, тобто на позбавлення її живильного ґрунту – зворотного зв’язку.

У рамках рольових тренінгів можна запропонувати оригінальні вправи так званого *методу “Дистанції” (система “Сінтон”)*, автором якого є *М. І. Козлов*, котрий у книзі *“Щира правда”* пише, що “Дистанція” не є тренінгом під керівництвом ведучих. Швидше за все даний метод являє собою систему самостійної роботи, коли людина працює (і вчиться працювати) із собою сама, а ведучий їй в цьому допомагає.

Розглянемо оригінальну практику *“Симорон”*, що успішно використовує ресурси рольових тренінгів з метою гармонізації особистості, усунення конфлікту між “Я” та “не-Я”. Людина тут розглядається творцем зовнішньої і внутрішньої реальності, що є лише відображенням її “Я”. Розв’язання конфлікту між “Я” та “не-Я”, досягнення гармонії між ними тут досягається за допомогою певних психологічних технік.

На початковій стадії опанування системою “Симорон” вивчаються найпростіші способи корекції зовнішнього середовища як дзеркала, що відображає “Я”. Відтак, людина транслює свої внутрішні проблеми на екран зовнішньої реальності. Картини на цьому екрані для людини є попереджувачими сигналами про те, що може з нею статися через певний час. Спостерігаючи їх, людина має завчасно розпізнати, що її очікує через певний період. За таких умов, *симороніст не займається своєю особистістю, він займається собою винятково у своїх проєкціях, у відображенні на зовнішньому екрані, тобто у зовнішньому світі.*

Сигнали можуть бути і позитивними, що свідчить про те, що людина бажана природі, що вона є гармонічною. Тоді – це сигнали вдачі, сигнали підтримки. У такому випадку, щоб людина не робила, їй таланить. Цей стан симороністи називають “ширняням”. Якщо сигнали говорять про протилежне, то це сигналізує про те, що людина себе закрила, поставила “пробки”, і її завдання полягає в тому, щоб їх позбутися, коректуючи поза собою зовнішнє середовище. *Вища насолода для симороніста – це цілковита відсутність себе і спостереження за собою винятково через зовнішні прояви.* Коли симороніст творить життя, у нього не повинно виникати ніяких думок, емоцій або відчуттів, тому що він розуміє себе як сутність, що “розпорошена” у просторі і часі.

У рамках методик подолання границі між “Я” та “не-Я” можна говорити і про *систему енерго-інформаційного розвитку С. Д. Верецагіна*, який пише про те, що людина може в так званому *еталонному стані* (коли ви прекрасно себе почуваєте, вам подобається абсолютно все) програмувати себе і навколишню дійсність на той або інший напрямок бажаних подій, тобто на реалізацію свого щирого бажання, яке, на відміну від помилкового, повинне одразу ж виповнюватися, оскільки “щирі бажання завжди здійснюються легко, і тільки помилкові вимагають масу сил і енергії”).

Існує і *метод гармонізації особистості В. В. Жигарінцева*, спрямований на інтеграцію “Я” та “не-Я”. Це метод ґрунтується на безлічі аксіом, що встановлюють онтологічну ізоморфність “Я” та “не-Я”, внутрішнього і зовнішнього. Подамо деякі з аксіом:

1. Як правило, людина, до якої ви не хочете звернутися по допомогу, несе в собі вирішення вашої проблеми.
2. Те, що ви відкидаєте, стає вашою долею.
3. Те, чого ви боїтеся, вас наздоганяє, ви стаєте тим, кого критикуєте
4. Те, що бажаєте і до чого прагнете, від вас вислизає.
5. Якщо ви щось заперечуєте в собі або не хочете бачити, ви обов’язково зіштовхнетеся з цим зовні.
6. В інших нас дратує те, що ми не приймаємо в собі.
7. Ми ненавидимо і нехтуємо в інших те, що є в нас самих.

8. Будь-яка ворожа дія зовні є ворожою дією стосовно себе; будь-яка добра дія зовні є доброю дією по відношенню до себе; будь-яка допомога зовні – це допомога собі.

9. Коли кількість людей, що засвоїли нову думку, досягає певної граничної (критичної) величини, ця думка стає загальним надбанням.

10. Зовнішнє завжди до дріб'язків відбиває те, що знаходиться у вас усередині. Тільки ви і ніхто інший відповідальні за все те, що з вами відбувається.

11. Коли ви повертаєтеся до проблеми своїм обличчям, вона починає втрачати силу, відкриваючи вам причину свого виникнення.

12. Ненависть і ворожнеча перетворюють вас у тих, кого ви ненавидите і з ким ворогуєте.

13. Те, на що ви звернули увагу, втрачає свою руйнівну силу для вас, нейтралізується і стає вам на службу.

14. Наскільки ви приймаєте в собі щось, настільки це щось передає вам свою силу. Смиренність є зіткнення з життям, з'єднання з ним. Смиренність полягає в тім, щоб приймати стан речей таким, яким він є.

15. Біль точно вказує на місце в тілі, де людина не приймає себе, де вона розділена із собою і з Цілим. Якщо ви хворієте, отже, ви щось не приймаєте й придушуйте в собі.

16. Якщо ви не вирішили проблему, вона постійно буде вас переслідувати в різних обличчях.

17. Поводьтеся з іншими так, як би хотіли, щоб поводитися з вами.

18. Те, до чого ми прив'язані, обов'язково буде відібрано.

19. Страх і блоки є одночасно і перешкодою, і вратами до бажаної мети.

20. Принцип полярності: світ є полярним, дуальним. Але людина звикла ототожнювати себе з однією з дуальностей. Тому життя здійснює свій біг від однієї дуальності до іншої: щораз, коли у вас наростає самовпевненість, коли ви ототожнюєте себе із сильною стороною свого "Я", монада уже приготувалася перекинутися в протилежне положення.

21. Один з давньогрецьких філософів: "якщо нагода випаде вам блаженство зустріти – слідом помста йде". Англійське прислів'я: "гордість передувє падінню".

22. Не прив'язуйтеся ні до однієї протилежності, не ототожнюйте себе з жодною з них. Розташовуйтеся у "центрі світу", тоді ви зможете керувати його енергіями. Принцип "середнього шляху Буддизму!": для того, щоб жити і процвітати, варто спиратися на дві протилежності, стояти на ґрунті їх поєднання, що, врешті-решт, приведе до розвитку парадоксального світобачення.

23. Протилежності завжди прагнуть збільшити розрив між собою і зміцнити це положення. З іншого боку, протилежності, що досягли стану крайнього ступеня поляризації, взаємного заперечення, переходять одна в одну.

24. Слова, приписувані Ісусові Христу: "Коли ви з'єднаєте в собі Зовнішнє і Внутрішнє, Ліве і Праве, Верх і Низ, ви з'єднаєтеся з Богом".

8. Нейропедагогіка та психопедагогіка

Нейропедагогіка (англ. Neuropedagogy, Educational neuroscience) та психопедагогіка – прикладна нейронаука використання знань когнітивної неврології, диференціальної психофізіології, нейропсихологічних, психологічних знань, даних про мозкову організацію процесів оволодіння різними видами навчального матеріалу, обліку сумісності варіантів індивідуального профілю асиметрії півкуль головного мозку учнів і викладачів в освітньому процесі. Нейропедагогіка та психопедагогіка базується на класичних засадах педагогіки, психології, неврології, кібернетики і відображає особистісно-орієнтований підхід в освіті. Мета нейропедагогіки та психопедагогіки – на практиці оптимально і творчо вирішувати педагогічні завдання, використовуючи знання про індивідуальні особливості мозкової організації вищих психічних функцій та психологічних аспектів педагогічної діяльності. Нейропедагогіка досліджує нейропедагогічні системи, їх властивості та процеси. Вона складається з нейродидактики, нейропедагогічної діагностики, нейропедагогіки виховання, нейропедагогічної корекції та адаптації, нейропедагогічної організації освітнього процесу.

Психопедагогіка поєднує досягнення педагогіки і психології для організації ефективної педагогічної дії.

9. Каліграфічна методика творчого розвитку і оздоровлення особистості.

Якщо в радянських школах чистописання (каліграфію) виключили з навчальних програм, то в Японії і Китаї каліграфія отримує друге народження. У 80-х роках ХХ століття найбільша японська компанія, що займається випуском побутової і професійної електроніки, провела важливий експеримент, спрямований на те, щоб знайти методики, що можна використовувати в даному регіоні і в даній культурі для підготовки фахівців майбутнього з різних напрямків. Програма тривала понад 10 років. У результаті організатори експерименту прийшли до висновку: всім вимогам щодо процесійного розвитку найбільшою мірою відповідала каліграфія. Тому компанія рекомендувала ввести каліграфію з 1-го по 11-й клас в усіх школах і вузах, незалежно від спеціалізації освітнього закладу з метою сформування якості, необхідні майбутнім фахівцям у галузі інноваційних технологій.

Практичні і клінічні дослідження показали позитивний вплив *лікування каліграфічним письмом* при поведінкових розладах пацієнтів, які страждають аутизмом, синдромом порушеного уваги, дефіциту уваги і гіперактивністю. Більш того, каліграфічна педагогіка дозволила розвинути в дітей з певними розумовими вадами здатність до логічного мислення, міркування; також зміцнювалася пам'ять, поліпшувалися концентрація уваги, орієнтація в просторі і координація рухів у пацієнтів з хворобою Альцгеймера. У той же час методика була успішно застосована до хворих з психосоматичними розладами – при гіпертонії і діабеті і таких психічних захворюваннях, як шизофренія, депресія і неврози: у них поліпшувався емоційний фон. Для порівняння, О. С. Пушкін під час занять у Царськосільському ліцеї займався каліграфією 18 годин на тиждень.

Але не тільки на Сході і в Європі вивчають вплив каліграфії на здоров'я та розвиток людини. Протягом 15 років в Петербурзі працювала школа каліграфії, створена групою ентузіастів для дітей з відхиленнями в розумовому розвитку. Освітній процес в ній ґрунтувався на вітчизняних методичних матеріалах ХІХ століття. Основний принцип цього процесу полягав в наступному: перш ніж займатися науками, мистецтвом і ремеслами, необхідно за допомогою каліграфії закласти міцний фундамент, що складається з трьох важливих елементів: терпіння, вміння працювати і вольового імпульсу. Учні заборонялося з 1-го по 11-й клас користуватися кульковою ручкою. Будь-урок починався з 15 хвилин занять каліграфією. Результат був очевидний вже до 7-8-го класу. Фахівці, дивлячись на письмові роботи учнів, не вірили, що так могли писати діти, до того ж з психічними і фізичними відхиленнями, настільки красивою, чіткої і впорядкованої були їх записи. У цих дітей розкривалися здібності до математики, поезії і мистецтва. Після закінчення школи багато з них поступали у кращі вузи, отримували гранти на навчання за кордоном. Деяким хлопцям в результаті знімали інвалідність.

Один із найважливіших аспектів каліграфічної методики навчання пов'язаний з тим, що під час написання ієрогліфів і слів дитина затримує дихання, що виступає *фізіологічною основою медитації*. Потрібно всього одна-дві хвилини уповільненого дихання, щоб збільшити вольовий резерв людського організму. Нейробіологи виявили, що, коли ви починаєте медитувати, ваш мозок виявляє цілий набір важливих навичок самоконтролю, включаючи уважність, зібраність, вміння справлятися зі стресом, контроль над емоційними імпульсами і самосвідомість. Люди, які регулярно медитують, не просто успішніші у цих психічних процесах. Згодом їх мозок починає працювати як налагоджена вольова машина, значно підвищуються механізми самосвідомості.

10. Психопедагогіка психокорекції дітей з особливими потребами ("дітей сонця" і "детей дощу").

Система психокорекції дітей з синдромом Дауна та дітей-аутистів будується на авторській інтегральній моделі психологічних феноменів людини, котра, у свою чергу, реалізує концепцію функціональної асиметрії головного мозку людини. Право- і лівопівкульові

функції, що диференціюються за ознаками статевого диморфізму, є своєрідним психосоматичним фокусом (вищим психічним регулятором) людського організму, оскільки співвідносяться з такими сторонами людини, як механізм цілеутворення та механізм пошуку (вибору) засобів досягнення мети, емпатія та рефлексія, екстраверсія та інтроверсія, довільна та мимовільна сфери психічної діяльності, перша та друга сигнальна системи, сила та слабкість, лабільність та інертність, збудження та гальмування нервових процесів, фази сну, ерготропні та трофотропні функції організму та ін.

У психології півкульовий дуалізм відбивається в явищі, що іменується "конституційною віссю", полюсами якої є два протилежних кречмерівських конституційних типи – шизотимний та циклотимний (астенічний та гіперстенічний). Суттєво, що в самій назві "*циклотимний*" закладено відношення цього типу людини до сфери *циклопричинності* (пор. з циклічними психозами), в той час як поняття "*шизотимний*", тобто "розщеплений", дає нам натяк на відношення цього типу людини до сфери класичної *лінійної причинності*.

У психіатрії півкульовий дуалізм втілено в понятті "психопатологічної осі", що координує відношення між двома полярними типами психічних патологій – шизофренією та циклічними психозами, які співвідносяться з функціями півкуль.

Розглянуті *психопатологічна та конституційна вісі* постають важливим методологічним підґрунтям розуміння взаємовідношення аутичних розладів (ЛП феномену) і хвороби Дауна (ПП феномену).

У 1866 році англійський науковець Д. Л. Даун описав хворобу, яка у тому числі проявляється у специфічному зовнішньому вигляді, через який науковець назвав цю хворобу "монголоїдною ідіотією". Це можна пояснити такими даними: як засвідчили дослідження В.В. Аршавського, у представників народів, що живуть у Північно-Східних районах Євразії, у стані бадьорості відносно посилена активність правої півкулі. Це засвідчує, що у народів, які знаходяться на "правопівкульовому" рівні розвитку, першу скрипку відіграє активність правої півкулі.

Відповідно, *хвороба Дауна, яку можна вважати ПП феноменом*, корегується завдяки розвитку в дитині ЛП форм психічної активності, коли відбувається активізація лівопівкульового начала психічної активності (через форми сенсорної активності, притаманні лівій півкулі – ритм, холодна кольорова гама та ін.), у тому числі розвиток в них особистісного начала завдяки створенню такого соціально-педагогічного й тренінгово-терапевтичного середовища, яке дозволяє дитині-сонцю усвідомлювати себе через розвиток рефлексії, розширення соціально-рольового репертуару.

Діти з аутичними формами життєдіяльності реалізують стан укорінення у ЛП психічній активності. Відповідно, ця проблема корегується завдяки активізації у "дітей дощу" ПП активності зі всіма терапевтично-тренінговими наслідками, що з цього випливають.

Крім того, можна говорити про універсальний механізм психокорекції, пов'язаний із *медитацією*, про що йшлося у каліграфічній методиці.

11. Суфійсько-гавайська педагогіка

Дієвість суфійсько-гавайської педагогіки полягає, головним чином, в способі передачі знання, коли навчання відбувається через емоційні стани, які передає учневі вчитель, котрий, таким чином, має досконало володіти своїми психоемоційними станами.

Для ілюстрації суфійської педагогіки наведемо гавайську духовну терапевтичну практику, яка має багато спільного із системою Симорон, де наводиться безліч прикладів того, як людина, що почала гармонізувати себе, раптом отримує хорошу роботу, зустрічає кохану людину, виправляє сімейні конфлікти, виліковується від тієї або іншої хвороби. У цьому зв'язку можна навести приклад жінки, яка страждала певними хворобами, мала чоловіка-алкоголіка і сина наркомана. Після 2-3 місяців відвідування симоронської тренінгової групи, в якій вона навчилася гармонізувати простір свого внутрішнього світу, згармонізованим виявився й її зовнішній світ: чоловік кинув пиячити, син перестав приймати наркотики, її здоров'я помітно покращився, а також їй віддали давній великий грошовий

борг.

Принципи суфійсько-гавайської педагогіки:

1. Фізична Всесвіт – це втілення моїх думок.
2. Якщо мої думки шкідливі, вони створюють шкідливу фізичну реальність.
3. Якщо мої думки досконалі, вони створюють фізичну реальність, яка випромінює любов.
4. Я несу повну відповідальність за створення мого фізичного Всесвіту.
5. Я несу повну відповідальність за свої шкідливі думки, які створюють шкідливу реальність.
6. Ніщо не існує окремо від мене – все існує як думки в моєму розумі.

Зазначений метод нагадує підхід в практиці усвідомленого дихання з клієнтом, коли інструктор сприймає дихаючого і його ситуацію як своє власне відчуття, і, перш за все, приводить до **гармонії** самого себе в кожную поточну мить дихальної сесії. По суті, це покаювання, очищення любов'ю і відпускання накопичених, мертвих спогадів, знань, досвіду, що обмежують прояв божественного натхнення через нас.

У системі гармонізації людини і зовнішнього середовища використовуються чотири фрази з'єднання людей, що дозволяє стати єдиною істотою та нівелює негативні якості:

Прости мене Спасибі тобі Мені дуже шкода Я люблю тебе

12. Педагогіка парадоксальної інтенції В.Франкла.

Педагогіка парадоксальної інтенції В.Франкла передбачає використання методу психолого-педагогічного й терапевтичного впливу, коли негативна психологічна установка усвідомлюється, отримуючи реалізацію в сфері лівої аналітичної півкулі, яка реалізує вольове зусилля.

Використовуючи даний метод, психотерапевт одному хворому на кардіофобію зі страхом ходьби вулицями перед нав'язливою перспективою померти від хвороби, радив: "Постарайтеся вмирати щодня три рази. Три рази на день викликайте в собі параліч серця і вмирайте. Повторюйте: "Я хочу померти" і виходьте при цьому на вулицю, щоб померти".

Ще один приклад. В. Франкл розповідає, як до одного психотерапевта привели хлопчика, що страждав на енурез. До цього мали місце численні безуспішні спроби позбутися цієї хвороби. Даний психотерапевт уклав з хлопчиком певну угоду: за кожную ніч, коли пацієнт намочить постіль, він отримає 5 центів. Хлопчик вельми зрадив перспективі розбагатіти. За два дні він заробив 10 центів. Проте на третю ніч хлопчик перестав мочитися в постіль, хоча, за його словами, робив усе можливе, щоб це сталося.

Цікавим є також подібний до цього методу – **метод свідомої поразки**, А.Адлера, яку людина вольовим чином актуалізує з метою аналізу своїх життєвих невдач та помилок. Так, А.Адлер звертався до одного зі своїх пацієнтів: "Що Ви робите спершу, коли вчитеся плавати? Ви припускаєтесь помилок, чи не так? А що відбувається потім? Ви робите інші помилки, і коли спробуєте на собі всі помилки, які тільки можливо зробити, не потонувши, – а деякі з них багато разів підряд, – що Ви з'ясовуєте? Що вмієте плавати? Чудово, життя – це те ж саме, що навчання плавання! Не бійтеся припускатися помилок, тому що немає іншого шляху навчитися жити!". Також А. Адлер полюбляв ставити своїм клієнтам запитання: "Щоб Ви робили, якби у Вас не було цієї проблеми?" Таке парадоксальне запитання звичайно вражало клієнта несподіваністю та сприяло усвідомленню пацієнтом своїх проблем і пошуку нових ефективних підходів до вирішення життєвих проблем. Відтак, А.Адлер надзвичайно ефективно вмів використовувати подібні парадоксальні сентенції для психотерапії. Так, одного дня до нього звернувся пацієнт з досить довгою історією життєвих невдач, на що А. Адлер повідомив, що можна використати це вміння "зазнавати поразки" собі на користь, оскільки якщо успіх такий важливий для кожного з нас, то чому б спеціально, вольовим чином не спробувати програти, тобто зазнати поразки? Це зазвичай викликало переворот у свідомості пацієнта, який зміг, можливо вперше, посміятися над собою.

Метод парадоксальної інтенції реалізується і як **метод важкого випробування**, який чітко визначає завдання терапевта: дати клієнтові завдання, відповідне його симптому,

причому суворіше, ніж сам симптом. Головна вимога до випробування полягає в тому, що воно повинне заподіювати таку ж, якщо не більшу, незручність, як і симптом (за принципом – покарання має відповідати злочину). Зазвичай, якщо випробування недостатньо суворо, щоб знищити симптом, воно може бути посилене до необхідної суворості. Кращим є те випробування, яке приносить користь індивідуумові. Корисні речі завжди важко робити, особливо тим людям, які звертаються до терапевтів. Прикладами корисних занять є зарядка, інтелектуальні вправи, здорова їжа і інші дії, спрямовані на самовдосконалення. Випробування може вимагати від клієнта навіть жертви на користь тих, що оточують.

Так, можна навести випадок з людиною, яка відчувала сильне хвилювання і тривогу під час публічних виступів (необхідних їй по роботі). Терапевт приписав їй робити фізичні вправи щоночі в ті дні, коли оратор вирішував, що хвилювався більш, ніж слідувало б. Вправи повинні були бути достатньо інтенсивними, щоб наступного дня під час виступу відчувався біль в м'язах. Пройшло небагато часу, і людина стала на подив спокійним оратором.

Крім того, можна використати і парадоксальне випробування, коли парадокс полягає в тому, що сам хворобливий симптом може стати важким випробуванням. Завдання формулюється так, що пацієнт одержує дозвіл на симптом, від якого він бажає позбавитися за допомогою терапевта.

І хіба не є важким випробуванням парадоксальне втручання, коли дітей просять проявити той симптом, від якого вони хочуть позбавитися? Важке випробування може призначатися як одній людині, так і групі людей. У М.Еріксона для лікування дітей була розроблена серія важких випробувань, призначених і для батьків, і для дитини. Типовим прийомом було дати завдання дитині, страждаючій на енурез, практикуватися в каліграфії кожного разу, коли ліжко вранці виявлялося мокрим. Мати дитини була зобов'язана щодня прокидатися удосвіта і, якщо ліжко виявлялося мокрим, будити дитину і допомагати їй тренувати почерк. Така процедура – важке випробування як для матері, так і для дитини, що завершувалося припиненням енурезу і поліпшенням почерку.

Зазначені методи можна вважати наріжними у психокорекції поведінки школярів. Їх доцільно використовувати в педагогічній практиці, коли потрібно позбавити дитину певної мовленнєвої помилки, яка набула статусу стійкої звички. Метод парадоксальної інтенції можна застосовувати і з метою позбавлення молоді таких звичок, як, наприклад, паління. Отут потрібно навчити молоду людину сприймати процес паління як деяку серйозну (ритуальну), чи театральну дію, яку вона свідомо вольовим чином регулює й контролює. Перехід від автоматично-мимовільної до довільно-регульованої поведінки надає змогу завдяки вольовому самоконтролю кинути паління.

Психологічна відкритість може знайти реалізацію в сфері рольової поведінки, що має велике значення в процесі соціалізації школярів. Тут негативна звичка може стати елементом рольової гри.

Висновки та перспективи дослідження: педагогічна дійсність виявляє потужні засоби щодо медико-біологічних ресурсів біологічного, соціального, психологічного здоров'я учасників освітнього процесу. Перспективами дослідження вважаємо побудову цілісної системи здоров'язбережувальних основ педагогіки і освіти.

Література

1. Вознюк О.В. Організаційно-педагогічні засади формування здорового способу життя суб'єктів освіти : монографія / О.В.Вознюк, О.А.Дубасенюк, Ф.М.Калінчук. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. – 408 с.
2. Вознюк А.В. Аксиоматика здоровья : монография / А. В. Вознюк. – Житомир, 2017. – 119 с. URL: <http://www.klex.ru/Ign>
3. Игнатова Н.А. Танцевально-двигательная терапия при депрессии // Психологическая газета, 31.10.2017 / Н.А. Игнатова. URL: <https://psy.su/feed/6399/>

4. Фролькис В.В. Старение и увеличение продолжительности жизни. – Л.: Наука, 1988. – 239 с.

Transliteration

Voznyuk O.V. Orhanizatsiyno-pedahohichni zasady formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya sub"yektiv osvity [Organizational-pedagogical principles of formation of a healthy way of life of subjects of education] : monohrafiya / O.V.Voznyuk, O.A.Dubasenyuk, F.M.Kalinchuk. – Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2012. – 408 s. [in Ukrainian]

2. Voznyuk A.V. Aksiomatika zdorovia [Axiomatics of health] : monografiya / A. V. Voznyuk. – Zhitomir. 2017. – 119 s. URL: <http://www.klex.ru/lgn> [in Russian]

3. Ignatova N.A. Tantsevalno-dvigatel'naya terapiya pri depressii [Dance-motor therapy for depression] // Psikhologicheskaya gazeta. 31.10.2017 / N.A. Ignatova. URL: <https://psy.su/feed/6399/> [in Russian]

4. Frolkis V.V. Stareniye i uvelicheniye prodolzhitel'nosti zhizni [Aging and increasing longevity]. – L.: Nauka. 1988. – 239 s. [in Russian]

Олександр Васильович Вознюк, доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри дошкільної освіти і педагогічних інновацій (Житомирський державний університет ім. І.Франка)

Мета статті: через аналіз педагогічної дійсності (педагогічних, освітньо-виховних систем та технологій, соціально-педагогічного середовища, напрямів педагогічної теорії і практики) виявити сутність, основні особливості та медико-біологічні ресурси цих педагогічних напрямів щодо формування в учасниках освітнього процесу навичок здорового способу життя та покращення їх соматичного, соціального, психологічного здоров'я.

Основним методом дослідження є метод спрощення системи, за яким об'єднуються особливості різних педагогічних систем та тенденцій.

Результати дослідження полягають у виявленні декількох найбільш потужних здоров'я центрованих педагогічних аспектів, в межах яких реалізовано умови для формування навичок здорового способу життя в учасників освітнього процесу

Оригінальність наукових результатів полягає в тому, що вперше виявлено здоров'язбережувальні аспекти дванадцяти педагогічних напрямів.

Висновки та перспективи дослідження: педагогічна дійсність виявляє потужні засоби щодо медико-біологічних ресурсів соматичного, соціального, психологічного здоров'я учасників освітнього процесу. Перспективами дослідження вважаємо побудову цілісної системи здоров'язбережувальних основ педагогіки і освіти.

Ключові слова: педагогічна дійсність, медико-біологічний ресурси здоров'я та здорового способу життя, здоров'язбережувальні аспекти педагогічних напрямів, метод танцювально-рухової терапії, метод парадоксальної інтенції.